

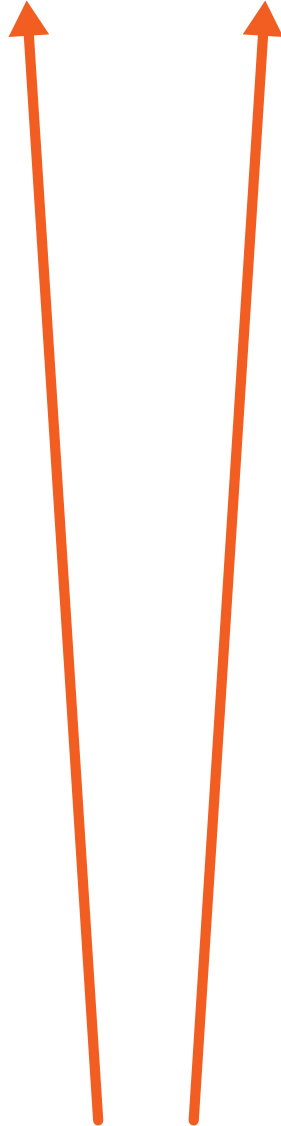
HÄLSOBETEENDEN

Värderade mål:

**Ibland går jag i fel
riktning för att jag:**

**Saker jag behöver
göra mer av:**

**Då gör jag för mycket av det
här för att jag ska må bra:**



AMBIVALENSUTFORSKNING

	Som det är nu	Förändring
Fördelar	1.	4.
Nackdelar	2.	3.

FÖRÄNDRINGSPLAN

- ▶ Den förändring jag vill göra är att ...

- ▶ Det viktigaste skälet till detta är att ...

- ▶ Detta kan vara mina hinder ...

- ▶ Därför behöver jag ...

- ▶ De styrkor jag har som kan vara till hjälp är att ...

- ▶ Sätt som andra kan hjälpa mig är att ...

- ▶ De steg jag ska ta är att ...

- ▶ När, hur, på vilket sätt ...

- ▶ Så här ska jag följa upp min förändringsplan ...
